



Vous êtes inscrit à la formation "**Actualité en médecine du sport**" qui a lieu le **17 mars** prochain à **Rennes** dans le cadre de la journée de la SMESB.

Les cas cliniques QCM ci-dessous constituent avec l'audit (pour lequel un 2^e lien vous sera adressé dans un autre mail) la 1^{ère} étape de votre formation. Elle se propose d'approcher l'état de vos connaissances et de votre pratique en quelques clics.

- *Vous n'êtes pas obligé de saisir tous les dossiers en une seule fois : Pour saisir un nouveau dossier , **CLIQUEZ** à nouveau sur le lien qui vous a amené ici (dans le mail).*
- *Il n'est pas nécessaire de ressaisir à chaque fois votre nom vous serez automatiquement identifié par votre mail en cliquant sur ce lien*

Merci d'y répondre le plus rapidement possible ET avant le 9 mars afin qu'une synthèse des résultats anonymisés puisse vous être transmise ainsi qu'à l'expert et débattue lors de la formation.

Votre **présence à la formation** validera la **2^{ème} étape** et vous recevrez dans le mois suivant la formation, **2 articles de référence à lire et une nouvelle enquête** (cas clinique, QCM) qui seront la **dernière étape du DPC**.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur enquetes@evalformsante.fr

Confraternellement,
Le responsable du programme à EvalFormSanté

Merci de renseigner votre identité

Données indispensables à la validation de votre formation.

NOM et PRENOM, (en MAJUSCULE)

La fourniture de votre identité complète est indispensable à la validation de votre formation.

Le meilleur marqueur individuel d'ESPERANCE DE VIE EN BONNE SANTE d'un sujet est :

- Son âge physiologique
- Sa capacité cardiorespiratoire maximale
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- Son niveau de risque cardiovasculaire global
- Sa glycémie
- NSP

Parmi ces affirmations laquelle ou lesquelles selon vous sont VRAIES ?

- La sédentarité est synonyme d'inactivité physique
- L'inactivité physique tue annuellement plus de personnes dans le monde que le tabac
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- Activité physique et exercice physique sont synonymes
- Aucune maladie chronique n'interdit définitivement toute forme d'activité physique
- NSP

Concernant les BIENFAITS de la pratique d'une activité physique (1)

- Tout type d'activité physique est bénéfique
- Seule une pratique d'au moins 30 min/jour d'endurance est efficace
- La quantité d'activité physique recommandée est indépendante de l'âge du pratiquant
- Les bienfaits de l'activité physique sont prouvés en prévention primaire secondaire et tertiaire
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Concernant les BIENFAITS de la pratique d'une activité physique (2)

- Seule l'endurance est bénéfique
- Seul le renforcement musculaire est bénéfique
- Endurance et renforcement musculaire ont les mêmes effets
- Endurance et renforcement musculaire ont des effets complémentaires
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Concernant les bénéfices CARDIOVASCULAIRES d'une activité sportive

- Ils sont essentiellement dus à l'effet brûleur de calories du muscle actif
- Ils sont dus à son effet brûleur de calories et à une libération d'hormones par le muscle actif
- La relation dose-réponse de l'activité sportive est linéaire
- La relation dose-réponse de l'activité sportive a un aspect de courbe en U
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Concernant les bénéfices cardiovasculaires du sport d'ENDURANCE

- Ils sont plus nets en cas de pratique en compétition
- Ils ne s'observent qu'au-delà de 4 heures de pratique hebdomadaire
- La prévention des infarctus du myocarde est due à la seule amélioration des facteurs de risque cardiovasculaire
- Ils n'immunisent pas contre le risque d'infarctus du myocarde
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Concernant les risques cardiovasculaires d'une pratique sportive TROP INTENSE (1)

- Ils s'observent surtout en cas de pratique intense et prolongée des sports explosifs et surtout de musculation
- Ils s'observent surtout en cas de pratique intense et prolongée des sports d'endurance
- Ils sont indépendants du type de sport et ne dépendent que de l'intensité et de la durée de leur pratique
- Ils concernent essentiellement les sportifs masculins
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Concernant l'espérance de vie des sportifs de HAUT NIVEAU D'ENTRAINEMENT par rapport à la population générale

- Elle n'est pas différente
- Elle est toujours augmentée quel que soit le sport pratiqué
- Elle n'est augmentée que chez les spécialistes d'endurance et de sports collectifs
- Elle est diminuée chez les spécialistes de sport explosifs
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Au niveau cardiovasculaire, la pratique PROLONGEE et INTENSE d'un entraînement en ENDURANCE peut favoriser

- La survenue d'une fibrillation atriale
- Le développement de calcifications sur les artères coronaires
- D'une hypertension artérielle
- De plaques de fibrose dans le myocarde
- Aucune des réponses précédentes n'est exacte
- NSP

Cas clinique: bilan d'aptitude à la haute et très haute montagne

Un homme de 50 ans sans antécédent particulier avec comme seul risque cardiovasculaire la sédentarité vient consulter avant de se rendre à Lhassa : arrivée directe à 3600m. Séjour de tourisme de 2 semaines entre 3600 et 4800 m.

Quels examens complémentaires éventuels pratiquez-vous ?

- Électrocardiogramme de repos
- Test d'effort en hypoxie (4800 m)
- Electrocardiogramme d'effort
- Test de Ruffier Dickson
- Aucun
- NSP

Quels conseil lui donnez-vous?

- Améliorer sa condition physique aérobie
- Prendre un traitement somnifère pour diminuer les troubles du sommeil
- Hydratation à hauteur de 4 l/jour environ
- Séjourner 1 à 2 nuits à Lhassa avant d'engager une montée supérieure en altitude
- Emporter un traitement par Acétazolamide en cas d'œdème pulmonaire de haute altitude
- NSP

Le Mal Aigu des Montagnes (MAM) associe céphalées, nausées, insomnies :

- Survient dès l'arrivée en altitude
- Favorisé par l'exercice physique
- Peut évoluer sur 3 jours
- Les symptômes prédominent le jour
- Ne peut survenir à moins de 2000 m

Facteurs prédisposant au Mal Aigu des Montagnes (MAM)

- Sexe féminin
- Antécédent de migraine avec aura
- Obésité
- Antécédent de radiothérapie cervicale
- la cinquantaine...
- NSP

***La prévention
du MAM peut reposer sur :***

- Diurétique (lasilix)
- L'acclimatation
- Sildenafil (Viagra)
- Corticoïdes
- l'acétazolamide (Diamox)
- NSP